Sözcü

SÖZCÜ Gazetesi'nin ilavesidir... Para ile satılmaz

Beslenme Uzmanı Simge Çıtak eşliğinde Gurme ve Yemek Yazarı Ebru Erberdi'den...

GÜNEYDOĞU ANADOLU LEZZETLERİ

Güneydoğu Anadolu Bölgesi Yemekleri

Eşsiz bir lezzet durağı

Genel olarak Türk mutfağı, lezzet ve sağlığın bir arada olduğu pek çok farlı kültürün esintilerini barındırdığı Dünya'nın en güçlü mutfaklarından biridir. Her bölgenin hatta neredeyse her şehrin kendine has yemeklerinin olduğu, eşsiz bir zenginliktedir. Yemek çeşitlerinin bu kadar zengin olduğu başka bir mutfak yok denebilir...

Türk mutfağı aynı zamanda en sağlıklı mutfaklardandır... Şu anda tüm Dünya'nın baş etmeye çalıştığı şişmanlık sorununu da kendi mutfak kültürümüze sahip çıkarak halledebiliriz... Çünkü Türk mutfağında çeşitlilik en önemli unsurdur. Etinden, sebzesine, bakliyatından, meyvelerine, yağına kadar her besin grubundan ve pek çok çeşit üründen harmanlanarak yapılır. Tek yönlü beslenmeye asla izin vermez. Baharatlar, yemeklerimize müthiş bir zenginlik katar. Bu nedenle kendi mutfak kültürümüze sahip çıkmak, bildiklerinizi hatırlatmak, bilmediklerinizi öğrenmeniz için her hafta sizinle başka bir yöremizin eşsiz lezzetlerini paylaşacağız. Bu hafta, ilk yöremiz Güneydoğu Anadolu mutfağı...

Yeme içme konusunda oldukça zengin bir yemek kültürüne sahip olan Güneydoğu Anadolu mutfağında her ne kadar ilk akla gelen kebaplar olsa da bunun ötesinde, daha geniş bir mutfak çeşitliliği vardır.

Genel özelliklerine baktığımızda et ve hayvansal ürünler ağırlıklı bir yemek kültüründen oluştuğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Daha çok kuzu ve koyun etinin kullanıldığı yemeklerde, bulgur ve yoğurdun da önemli bir payı vardır. Bir başka önemli özellik ise baharatın yemeklerdeki yerini almasıdır. Acıya düşkün olan bölge halkı en çok pul biber ve isotu yemeklerinde kullanır. Yemeklerin acı ve baharatlı olması, bölge mutfağının karakteristik özelliklerindendir.

Eski zamanlarda taze sebze bulmanın zor olması nedeniyle yemek kültürlerine, kurutulmuş sebzeler ve salça diğer yörelere göre daha fazla yer alır. Bu nedenle de en büyük sorun, bu bölgede taze sebze ve meyve tüketimi daha sınırlıdır. Ancak, iyi bir özellikleri, kebabın yanında bol yeşillik tüketirler. Bu da etin daha rahat sindirilmesine yardım eder.

Güneydoğu Anadolu mutfağına beslenme açısından baktığımızda, genel olarak sağlıklı bir mutfaktır. Yoğun et yemeği içeren bir mutfak olması sebebiyle mutlaka yanında bol yeşillik ya da salatayla dengelemeliyiz. Yağlı et kullanıldığı için yemeklere ayrıca yağ eklememekte fayda var. Mutlaka yanında 1 bardak ayran ya da yoğurt da beslenme dengesi için önemli. Ayrıca; yoğun kalori içeren yemekler olduğundan dolayı kesinlikle porsiyon kontrolü yapmalıyız.

Gaziantep

Antep Fıstıklı Katmer

MALZEMELER:

- 3 yufka
- 6 yemek kaşığı dövülmüş fıstık
- 1 buçuk su bardağı toz şeker
- 100 gram tereyağı (margarin de olabilir)
- Kızartmak için sıvı yağ

YAPILIŞI

Yufkaların her biri ortadan ikiye bölünür. Her bir yufkanın orta kısmına 1 yemek kaşığı fıstık, 1 yemek kaşığı toz şeker, kaşığın ucuyla 3 veya 4 parça tereyağı konur. Kenarları ıslatılarak kare biçimde kapatılır. Sıvı yağ ile yağlanmış tavada iki tarafı kızartılır. Servis tabağına alınıp üzeri fıstıkla süslenir.

NOT: Kalori içeriği yüksek ama çok lezzetlidir katmer. Porsiyon miktarını küçük tutarak yiyebiliriz. Ancak, şeker hastaları şeker içeriği nedeniyle tüketmemelidir. Güneydoğu'da fıstık pek çok yemeğe eklenir. Taze fıstık tüketimide yüksektir. Fıstığın kalori içeriğini yüksek tutması dışında, kolesterol düşürücü etkisi vardır. Ayrıca koroner kalp hastalığı riskini de azaltır. Fosfor, E vitamini bakımından zengindir. Bağışıklık sistemini güçlendirir.

Beyran Çorbası

MALZEMELER:

- 1 kg kuzu gerdan
- 1 baş sarımsak
- 1 su bardağı pirinç
- 200 gram kuzunun iç yağı
- Karabiber, kırmızıbiber

YAPILIŞI

Kuzu gerdan düdüklü tencerede ya da normal tencerede iyice kaynatılır. Pişen etler daha sonra kemiklerinden sıyrılır ve didiklenir. Bir tabağa ayrılır. Etin suyu tencereye alınır. İçerisine pirinç atılır et suyuyla pişirilir. Buna etler de ilave edilir. Sarımsak, karabiber, kırmızı biber bolca eklenir. Tuz ilave edilir. Servis yapılırken tabakların üzerine iç yağ eritilir ve azar azar dökülerek servis edilir.

NOT: Yağ içeriği yüksek et veya et suyu kullandığımız yemeklerde ayrıca yağ kullanmaya gerek yoktur. Güneydoğu'da kuyruk yağı, iç yağ oldukça fazla kullanılır. Bu yağları kullanmadan da bu yemeği hazırlayabilirsiniz. Böylece fazladan kalori almamış olursunuz.

Keme Kebabı

MALZEMELER:

- 1 kg kebaplık zırh kıyması (1,5 tatlı kaşığı tuz eklenerek yoğrulmuş)
- 1 kg. ayıklanmış keme
- Karabiber
- Pul kırmızıbiber

YAPILIŞI

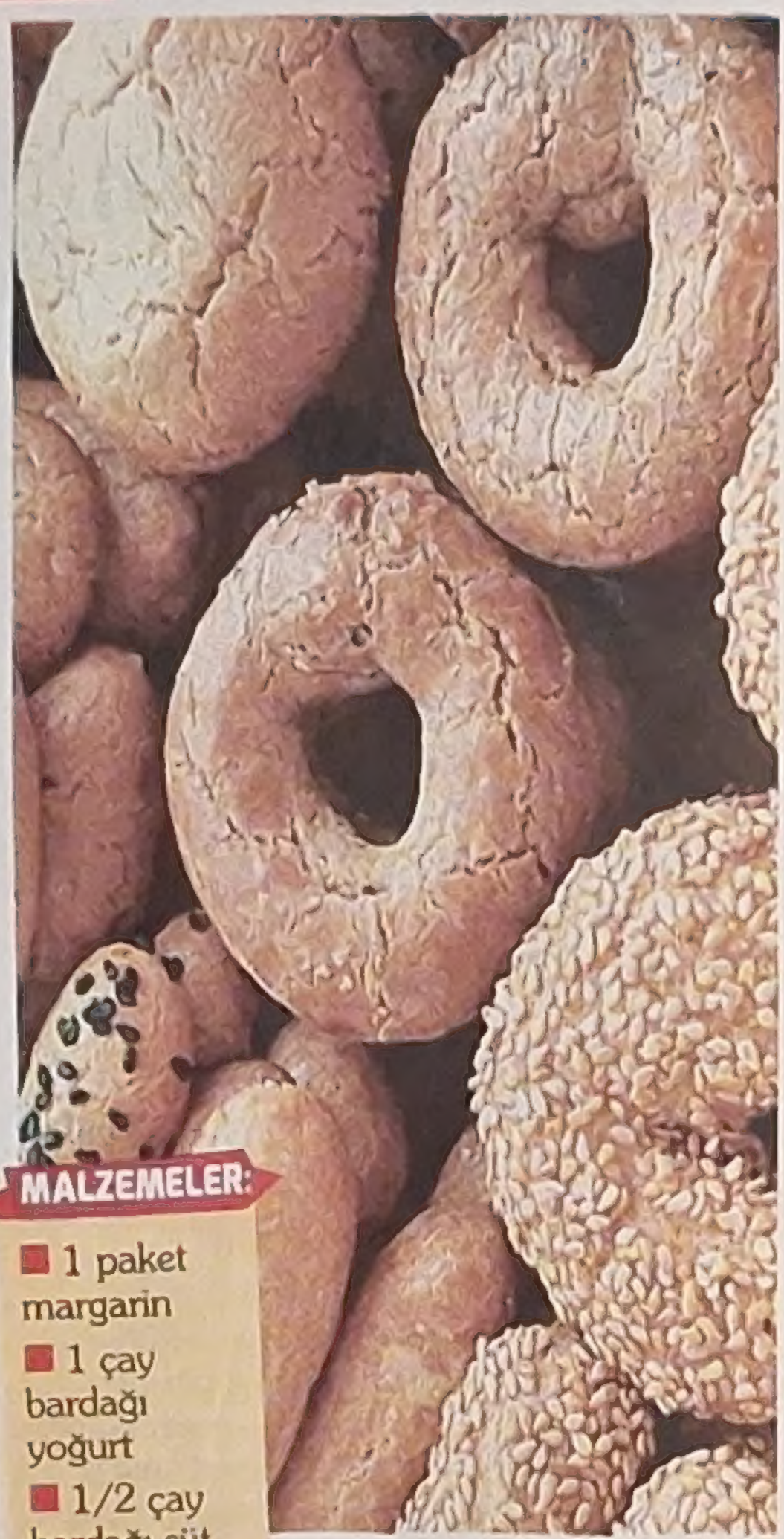
Kemeleri temizleyip ayıklayın. Ayıklanıp, iyice temizlenen kemeleri doğal şekillerine göre ceviz büyüklüğünde doğrayın.

Özel delecekle veya şişi aynı yönde kıvırarak kemeleri tek tek şişe takılacak şekilde delin. Aksi halde keme çatlar ve şişe saplanmaz.

Şişe bir keme ve aynı büyüklükte kopanlan kıyma parçaları olmak üzere kemeyle bitecek şekilde art arda saplayın.

Mangalın harı tamamen geçince kebapları aynı yönde çevirerek pişirin. Pişen keme kebaplarını dürüm ekmeğine çekin. Üzerine karabiber ve pul kırmızıbiber serpin.

NOT: Keme sadece bu bölgede bulunan eşsiz bir mantar çeşididir. Kırmızı ete yakın oranda protein içerir. Kansızlık, solunum yolları hastalıklarına iyi gelir.



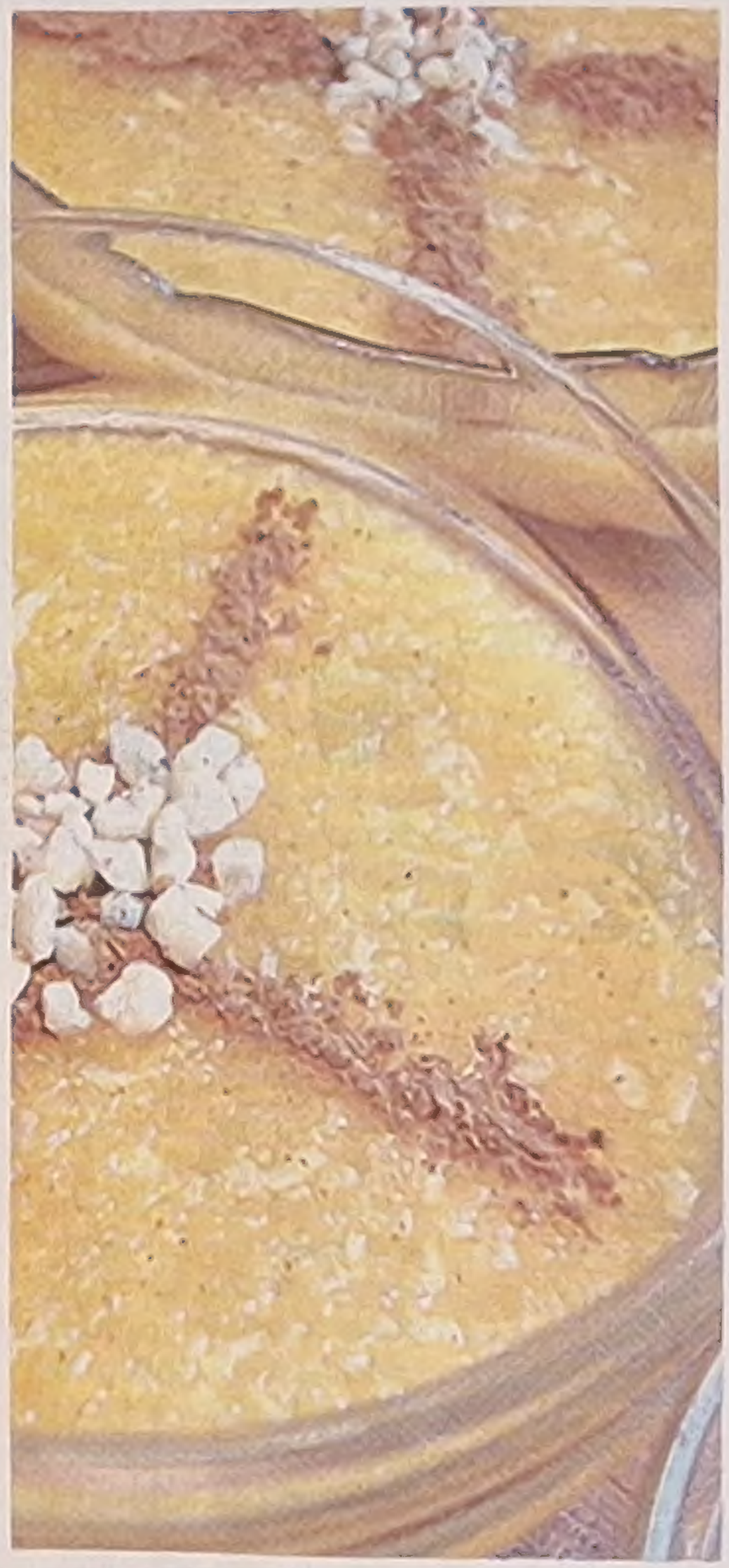
MALZEMELER:

- 1 paket margarin
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1/2 çay bardağı süt
- 1 çay bardağı şeker
- 2 yemek kaşığı susam
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı çörekotu
- 2 yemek kaşığı mayana (anason)
- 1 çay kaşığı mahlep
- Aldığı kadar un

Kahke

YAPILIŞI

Şeker ve sütü tencerede karıştırarak eritin. İçine yoğurt ve yağı ekleyin. Üzerine un, anason, çörekotu, susam ve kabartma tozunu ekleyin. Yoğurun ve kulak memesi kıvamına gelince hamurdan parçalar alıp küçük simit şekli verin. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. 170 derecede 40-45 dakika pişirin.



Zerde

MALZEMELER:

- 6 su bardağı su
- 1/2 su bardağı pirinç
- 2 su bardağı şeker
- İstenirse bir miktar portakal ya da limon kabuğu

YAPILIŞI

Önce pirinç ayıklanıp yıkanır ve bir tencerede suyla açılıncaya kadar pişirilir. Sonra rendelenmiş portakal veya limon kabuğu ile şekeri ilave edilir ve koyulaşıncaya kadar pişirilir.

Bostana

MALZEMELER:

- 4 domates
- 2 yeşil biber
- 1 soğan
- 1/2 demet maydanoz
- 100 gram pırpırım (semizotu)
- 1 salatalık
- 4-5 nane yaprağı
- 1 su bardağı koruk suyu veya nar suyu
- Tuz.

YAPILIŞI

Sebzeler yıkanır, iyice ayıklanır ve kabukları soyulacak olanların kabukları soyulur. Bütün sebzeler çok ince doğranır. Tuz atılıp iyice ezilir. Koruk suyu veya nar suyu eklenir ve istenirse üzerlerine buz konup servis yapılır.

NOT:
Bostana genellikle çiğ köfte gibi acılı yemeklerle yenildiği gibi, kebap ve söğülme ile de yenilir.

Mardin

Kaburga Dolması

MALZEMELER:

- 2 kg kuzunun sağ kaburgası,
- 250 gram kuşbaşı orta yağlı kuzu eti,
- 100 gram badem içi,
- 500 gram pilavlık pirinç,
- 3 gram karabiber,
- 5 gram yenibahar,
- 20 gram tuz,
- 1 demet maydanoz,
- 1 çay bardağı sıvı yağ,
- 50 gram sade yağ.

NOT: Kuzu etinde yüksek oranda protein bulunmaktadır. Ayrıca diğer kırmızı etlere oranla daha fazla demir, B12 vitamini, bakır ve çinko içerir. Yağ eklemeden de pişirebilirsiniz.

YAPILIŞI

Badem içi hafif haşlanıp, soyulur. Kaburga 2 kg kuzunun sağ kaburgası eti ile kaburgaları delinmeyecek şekilde hurç haline getirilir. Pirinç ılık su ile ıslatılarak 15 dakika bekletilir. İçinin yapılışı için 50 gram kuşbaşı orta yağlı kuzu eti tencereye konularak 1 çay bardağı suyla yarım haşlanır, 1 çay bardağı sıvı yağ ve badem içi ilave edilir, bademler kavrulur. Daha sonra ıslatılmış pirinç, karabiber, yenibahar, 10 gram tuz ve 1 bardak su ile hafif pişirilip, bekletilir, maydanoz eklenir. İç malzeme hurç halinde bulunan kaburganın içine doldurulur ve iplikle ağzı dikilir. Kaburga dolması, bir tencereye alınarak sade yağda kızarıncaya kadar hafif kızartılır, sonra üstünü örtecek kadar kaynar su ve kalan 10 gram tuz ilave edilerek pişirilir. Ardından bir fırın tepsisine konur ve 150 derece sıcaklıktaki fırında 10-15 dakika pişirilir. Kaburga suyu ile hazırlanan bulgur pilavı ve sebzeyle süslenir. Et suyu da bir kaseyle yanında servis yapılır.

Kibe (İşkembe Dolması)

MALZEMELER:

- 4 adet kuzu işkembesi (yaklaşık 20 adet işkembe dolması çıkıyor)
- ½ (yarım) kg kemiksiz kuzu but
- 3 su bardağı pirinç
- Yarım su bardağı kadar yağ (tereyağı + çiçek yağı karışık)
- Tuz, karabiber, kuru nane, yenibahar

NOT: İşkembe yüksek oranda protein içerir. İşkembenin içerdiği pepsin maddesi, midenin asidini alır. Yine içeriğinde bulunan çinko da bağışıklığı güçlendirir. Bu tarifi yağ koymadan da deneyebilirsiniz.

YAPILIŞI

Kasaptan temizlenmiş olarak aldığınız işkembeleri evde de bol suyla yıkayın ve kaynar su dolu büyük bir tencerede 10-15 dakika kaynatın. İşkembeler soğuyunca avuç büyüklüğünde kese olacak şekilde kesin. 5 parçaya kesin. Kestiğiniz işkembe parçalarını, bir kenarı açık kalacak kese şeklinde, iğne-iplikle dikin.

İşkembe dolmasının içi:

Pirinci bol suyla yıkayın. Kuzu etini fındık büyüklüğünde doğrayın. Eritilmiş tereyağı, sıvıyağ, bir çay kaşığı kadar tuz, birer tatlı kaşığı kadar nane, karabiber ve yenibahar ekleyip hepsini karıştırın. İç malzemeyi çiğ olarak iğne-iplikle diktiğiniz işkembe keselerinin içine doldurun. Açık kalan kenarı da dikin. Tencerenin en altına kuzu butunun kemiklerini (kemik yoksa 7-8 tane kaşığı çapraz şekilde) dizin. Bu işlem işkembe dolmalarının dibinin tutmadan pişmesini sağlar) Kemiklerin üzerine işkembe dolmalarını yerleştirin. Üzerine tuz serpin, 1 yemek kaşığı yağ koyun ve 5-6 kase soğuk su ekleyin.Tencerenin kapağı kapalı şekilde önce yüksek ateşte sonra da kısık ateşte işkembe dolmaları yumuşayıncaya kadar 2-3 saat kadar pişirin.

Sembüsek

MALZEMELER:

- 250 gram orta yağlı kıyma
- 2 orta boy soğan
- ½ demet maydanoz
- 1 kaşık domates salçası
- ½ kaşık biber salçası
- Tuz, karabiber

Hamur için:

- 500 gram un
- Su
- Tuz
- 2-3 kaşık zeytinyağı
- ½ kibrit kutusu kadar yaş maya
- 1 çay bardağı ılık su
- Üzerine 2 çırpılmış yumurta

YAPILIŞI

Hamur hazırlama: Ilık suyun içinde yaş mayayı karıştırın. Unun ortasını açıp ılıksu , tuz ve yağı koyun. Azar azar su ekleyerek kulak memesi yumuşaklığına gelinceye kadar yoğurun. Hamuru tek parça uzun ve kalın bir sopa haline getirin. 2 parmak kalınlığında dilimleyin. Her parçayı yuvarlayarak ceviz büyüklüğünde bezeler elde edin. Üzerine temiz bir bez örterek dinlendirin.
Yemeklik doğranmış soğanları bir kaba boşaltın. Üzerine salçaları, doğranmış maydanozu, kıymayı, tuzu ve karabiberi ekleyin. Hamur bezelerinin altına ve üstüne biraz un serperek oklavayla pasta tabağı büyüklüğünde açın. İkiye katlayın. Alt yarısına iç malzemenizden 2-3 kaşık koyarak yayın. Üst yarısını kapatıp, fazla kenarlarını rulet yardımıyla keserek böreği kapatın. Sonra yağlanmış fırın tepsisine dizerek üzerine yumurta sürün. Önceden ısıtılmış 250 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Kurumaması için kapaklı bir kapta dinlendirin. Sıcak servis yapın.

Diyarbakır

Diyarbakır Çöreği

MALZEMELER:

- 1 bardak ılık süt
- 1 bardak ılık su
- 1 tane margarin (erimiş ılıtılmış)
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- 1 adet yaş maya
- 1 yemek kaşığı tuz
- Biraz şeker
- 2 tatlı kaşığı çörek otu
- 2 tatlı kaşığı mahlep
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 tatlı kaşığı çörek ilacı (Diyarbakır'a has bu özel karışım)
- Alabildiği kadar un

YAPILIŞI

Derin bir kabın içine sütü ve mayayı biraz da şekeri koyup karıştırıyoruz. Biraz kabarınca içine ılık su ve zeytinyağını koyuyoruz. Daha sonra mahlep, çörek otu, susamı ve çörek ilacını ilave edip yumuşak bir hamur elde edene kadar iyice yoğuruyoruz. Hamurumuzu yarım saat kadar dinlendirip bir kaç parçaya ayırıyoruz. Merdane yardımıyla açıp istediğimiz şekillerde kesiyoruz yuvarlak yapabilirsiniz, örgü şeklinde yapabilirsiniz, dikdörtgen şekillerinde kesebilirsiniz kesilen parçaların üzerine pasta şekillerinizden hafif bastırıp üzeri süslü yapabilirsiniz bütün bu şekiller size kalmış. Daha sonra yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizip üzerine yumurta sarısı sürüp 180 derecelik fırında üzeri kızarıncaya kadar pişiriyoruz. Sıcak servis yapabilirsiniz.

NOT: Çörek otu, son yıllarda pek çok faydası olduğu keşfedilen harika bir bitkidir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Bakterilerle savaşır, direncinizin artmasını sağlar. Üst solunum yollarının açılmasını sağlar. Kanserden koruyucu özelliği bulunmaktadır. Günde 10 adet çörek otu yemek ya da 1 yemek kaşığı çörek otu yağı içmek sağlığınızı korumanıza yardım eder.

Meftune

MALZEMELER:

- 1 kg koyun kuşbaşı
- 1.5 kg patlıcan
- 1 kg domates
- 2 çorba kaşığı sumak
- 1 su bardağı su
- Tuz, pulbiber

NOT: Sumak, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde tane sumak olarak da kullanılır. Tane sumak kaynatılarak, suyu çıkarılır ve pek çok yemeğe harika ekşi bir lezzet katar. Sumak, antioksidan özelliği yüksek olan, hazmı kolaylaştıran harika bir bitkidir. İshali keser, kanamayı durdurmaya yardımcı olur.

YAPILIŞI

Eti yıkayıp tuzla ovarak tencerenin tabanına yayın. 2 çorba kaşığı sumağı 1 su bardağı suyla karıştırıp 15 dakika bekletin. İnce bir tülbentten geçirerek süzün. Patlıcanların kabuklarını alacalı soyun. Boyuna dörde bölüp küp küp doğrayın. Tuzlu suda bekletip süzün. Domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın. Hazırladığınız sebzeleri tenceredeki etin üzerine yerleştirin. Sumak suyunu ilave edip tuz ve pulbiber serpin. Orta ateşte etler yumuşayıncaya kadar kapağı kapalı olarak pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Şırnak

Cizre Aşı

MALZEMELER:

- 3.5 su bardağı un
- 1/2 kg hindi kıyma
- 3 adet yumurta
- 3 çay bardağı süt
- 5 su bardağı su
- İsteğe göre tuz
- 100 gram margarin

Sos için:

- 2 su bardağı yoğurt
- 3-4 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı margarin
- 1 çorba kaşığı domates salçası

YAPILIŞI

Hindi kıymayı un, yumurta, süt ve tuz ilave ederek yoğurun. Elde ettiğiniz hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlak köfteler hazırlayın. Margarini tavada kızdırıp köfteleri kızartın. Bir tencerede 5 bardak suyu kaynatın. Kızarttığınız köfteleri ekleyip haşlayın. Kevgirle alın. Margarini küçük bir tavada eritip salçayı ekleyin. Sos kıvamını alıncaya kadar kavurup ateşten alın. Sarımsakları ezip yoğurtla karıştırın. Yuvarlamayı servis tabaklarına alıp üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edin. Hazırladığınız sosu üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.

Siirt

Perde Pilavı

MALZEMELER:

- 1 Tavuk
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay bardağı tavuk suyu
- 4 yumurta
- çay kaşığı ucuyla karbonat
- kuş fıstığı
- kuş üzümü
- 100 gram badem içi
- yedi türlü baharat
- karabiber
- 500 gram kadar un
- 750 gram pirinç

YAPILIŞI

Tavuk ve pilav pişirilir, tavuk fırında az kızartılır. Ayrı bir kapta badem ve kuş fıstığı hafif yağda pembeleştirilir. Soğutulmuş pilava 1 avuç badem, kuş fıstığı, kuş üzümü, karabiber ve baharat eklenir. Un, yoğurt, yumurta, karbonat, tavuk suyu yoğrularak hamur haline getirilir. İkiye ayrılır, üste konulacak beze daha küçük olur. Kubbe şekli verilen özel perde pilav tenceresinin içine katı yağ sürülür, bademler üzerine dizilir. Hamur tencere içine sıvanır. İçine bir sıra pilav, bir sıra tavuk dizilir. İşlem pilav bitene kadar sürer. En üstteki hamur açılarak kapak yapılıp, kenarları sıkıştırılır. Hamurun da üstü yağlanarak fırına atılır. Piştikten sonra özel tencere ters çevrilerek kubbe haline gelen yekpare yemek kesilerek ikram edilir.

Zerfet

MALZEMELER:

- 1 kilo un
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 1 paket yaş maya
- 1 tutam tuz
- 1 kase sarmısaklı yoğurt

YAPILIŞI

Un ılık su ile kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğurulur. İçine tuz ve maya ilave edilir. Ardından tepsi şekli verilip 180 derecelik fırında pişirilir. Fırından alınıp, sıcakken içi oyulur. Ardından içine tereyağ sürülüp, çıkanlan iç sıcakken doğranıp içine geri konulur. Sos olarak da üzerinde sarmısaklı yoğurt ve kızgın tereyağ gezdirilir. Eskiden elle (baş parmak, işaret parmağı ve orta parmakla) yenirken şimdi kaşıkla tüketilmektedir.

Itruke

MALZEMELER:

- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı su
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- Alabildiği kadar un

İçi için:

- Yarım kalıp beyaz peynir
- Yarım demet maydanoz
- Kızartma yağı

YAPILIŞI

Hamur malzemesiyle orta sertlikte bir hamur yapılır. 20 dakika dinlendirilir. Hamurdan yarım limon kadar parçalar alınır, merdaneyle tatlı tabağı kadar açılır. Peynirli iç konur, büyük poğaça gibi katlanır, kenarların bastırılır. Sıcak yağda altın rengi kızartılır.

İsmeket

MALZEMELER:

- 1.5 su bardağı ince bulgur
- 200 gr yağsız kıyma
- 2 adet orta boy haşlanmış patates
- 1 adet kuru soğan
- 2 kaşık salça (domates ya da biber)
- 1 adet yumurta
- Bir miktar tuz
- Bir miktar kırmızı biber
- Bir miktar yağ (kızartmak için)

YAPILIŞI

1,5 su bardağı ince bulgurun üzerine 1 çay bardağı kadar su ve rendelenmiş soğanları ilave edipbiraz bekletin.(15-20 dak.) Kabaran bulgura tuz biber ve salçayı katarak yoğurmaya başlayın. Bulgurlar iyice ezilince rendelenmiş, haşlanmış patatesleri ve kıymayı da ilave ederek biraz daha yoğurun. Yumurtayı da içine kırıp bulgura yedirin. Elde ettiğiniz hamurdan küçük parçalar koparıp yassı köfteler yapıp kızgın yağda 2 taraflı kızartın. Bu köfteleri küçük doğranmış çoban salata ile servis yapabilirsiniz.

Şanlıurfa

Çiğ Köfte

MALZEMELER

- 250 gram kuşbaşı (yağsız) (İçinde etin sinin kalmayacak şekilde)
- 2,5 su bardağı hakıkı Urfa ısotu,
- 4 çay bardağı köftelik bulgur,
- 1 adet orta boy soğan ince kıyılmış,
- 4-5 dış kıyılmış sarımsak,
- Bir tatlı kaşığı tuz,
- Bir tatlı kaşığı karabıber,
- Bır tatlı kaşığı kımyon,
- 1 demet maydanoz,
- 3-4 dal yeşil soğan ince kıyılmış (başından),
- Bır tatlı kaşığı salça,
- Kesme ufalanmış buz

YAPILIŞI

Bakır bir leğenin içine 2.5 su bardağı gerçek Urfa isotumuzu ekliyoruz içerisine karabiber, tuz, eti, kimyonu koyuyoruz. Soğan ve sarımsağı ekliyoruz. Ezdiğimiz buzu ıki yemek kaşığı hazırladığımız karışıma döküyoruz, harcımızı karıştırmaya yoğurmaya başlıyoruz, kıvamını alıncaya kadar devamında kıvamını alan karışımın içini açıyoruz. Bulguru ekliyoruz sonra yoğurmaya devam ediyoruz, arada bir parçalamış olduğumuz buzu yoğurma sırasında ekliyoruz. Çiğ köfte lokum yumuşaklığına geldiğinde salçayı, yeşil soğan ve maydanozu ekliyoruz. Yoğurma işlemini bitirdikten sonra elimizle köfte şekline getirip servis tabağımıza marul eşliğinde servis yapabiliriz.

NOT: Ham maddesi buğday olan bulgur, pirinçten çok daha besleyici bir besin maddesidir. Hem ekonomik hem de oldukça yüksek karbonhidrat değerine sahiptir. Buğdayın besin öğelerinden olan çinko, kepek, krom ve magnezyum doğal olarak bulgurun içerisinde de yer alır. Ayrıca folik asit, selenyum ile B12 haricindeki tüm B vitaminleri bulgurda bulunur. Ayrıca lif açısından da oldukça zengindir.

MALZEMELER

- 1 5 kg. kadayıf teli
- 1 kg taze tuzsuz Urfa peynin
- 1 kg şeker
- 200 gram çekilmiş fıstık ıçı
- 200 gr. Urfa sadeyağı (tereyağı)
- 1 tatlı kaşığı pekmez

Urfa Kadayıfı

YAPILIŞI

Peynirlerimiz yıkanıp el ile iyice ufaltılır.

Genişliği çok fazla olmayan bir tepsi içerisine pekmez eklenerek yağımızın yarısı ile iyicene yağlanır.

Kadayıf telimizi iki eşit parçaya bölüp yarısı tepsinin alt kısmına serilir. Peynirimiz ince ince aralıklarla telimizin üstüne serilir. Arzu edilirse bir miktar fıstık da peynirin üzerine eklenebilinir. Kalan diğer kadayıf telimiz tepsinin üst kısmına serilir ve elle hafif bastırılarak ezilir. Ocakta etrafına gerekiyorsa yağ vererek çevire çevire yakmadan pişirilir.

Tepsi tutulup başka bir tepsi yardımı ile kadayıfın yüzü çevrilerek ve pişirme işlemi bu yüz için de uygulanılır.

Şerbeti için:

Şeker 2 su bardağı su ile bir kabın içerisinde pişirilmeye verilir ve kıvamını alıncaya kadar karıştırılır, kaynayınca limon sıkılarak ocaktan alınır.

Hafif sıcakken dinlenmiş olan kadayıfımızın üzerinde güzel bir şekilde gezdirilir. Bıçak yardımı ile dilediğiniz şekilde dilimlenip servise hazır hale getirilir.

NOT: Şerbet sıcak ise kadayıf soğuk olmalıdır, aksi halde hamurlaşır.

Urfa Kebabı

MALZEMELER

- 1 kg koyun kıyması
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 büyük domates
- 1 büyük soğan
- 2 çay kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı karabiber
- ½ çay kaşığı kırmızı biber
- 1 demet maydanoz
- 1 bardak et suyu

YAPILIŞI

İki kere çekilmiş koyun kıymasına, kabuğu ve çekirdekleri çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış domates, rendelenmiş soğan, zeytinyağı, tuz, baharat ve kıyılmış maydanozun yarısını katın. 30-40 dakika iyice yoğurun. Parmak uzunluğunda yapacağınız köfteleri şişlere geçirin. Kuvvetli fakat alevsiz kömür ateşi üzerinde cevirerek pişirin. Fırından çıkan pideleri ince parçalar halinde doğrayın. Tabaklara dagıtın. Üzerlerine sıcak et suyu gezdirin. Kızaran köfteleri şişlerden çıkarıp pidelerin kenarlarına yerleştirin. Maydanoz serpip pide üzerinde servis yapın.

Bumbar

MALZEMELER

- 1 takım (bumbar ve işkembe)
- 1 /2 kg. baş bulgur
- 1 büyük baş kuru soğan
- 1 kaşık salça
- 1 demet maydanoz
- Tuz
- Karabiber
- 200 gr. kıyma
- 1 kaşık yağ (bumbar yağı)

YAPILIŞI

Bumbar ve işkembe temizlenir. Bumbarların yağlı kısmı dışa gelecek şekilde çevrilir. Diğer tarafta bumbar yağı (kıkırdak) eritilir. Kıyma, yağ, salça ilave edilir. Daha sonra bulgur bir bardak su ile pişirilir, ateşten alınır, kıyılmış maydanoz tuz karabiber atılarak karıştırılır. Soğan halka şeklinde doğranır, üzerine serpilir. Önce bumbarlar yağlı kısım içe gelecek şekilde doldurulur, işkembeler küçük parçalara ayrılıp, doldurulur ve dikilir. İşkembeler ve bumbarlar yıkanır, bir tencereye işkembeler alta bumbarlar üste yerleştirilir. Üzerini geçecek kadar su konur Suyu çektirilinceye kadar pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Şam Böreği

MALZEMELER:

- Un 4 su bardağı
- Ilık su 1-1/5 su bardağı)
- Yaş maya 10 gram
- Tuz
- Soğan 1 adet
- Kırmızı pulbiber (1,5 çay kaşığı)
- Maydanoz (1 bağ)
- Ayçiçek yağı (1 su bardağı)
- Pirinç (3/4 su bardağı)
- Karabiber
- Yağsız kıyma (250 gram)
- Su (1/2 su bardağı)

YAPILIŞI

Unu bir kaba eleyin. Mayayı ılık suyla karıştırın. Unu, tuz ve mayalı su ile yoğurarak bir hamur hazırlayın. Üzerini bezle kapatarak ılık bir ortamda 30 dakika kabarmaya bırakın. Soğanla maydanozu kıyın. Pirinci yıkayıp, kaynar tuzlu suda haşlayın. Kıymayı suyla bir tavaya koyup, pişirin. Haşlanmış pirinci, kıymayı, soğanı, maydanozu, tuzu ve biberleri karıştırarak harcı hazırlayın. Hamuru ceviz büyüklüğünde 30 eşit parçaya bölüp, topak haline getirin. Herbirini unlanmış tezgahta 10 cm çapında açın. Ortalarına harcı paylaştırın. Yarımay biçiminde kapatıp, uçlarını açılmamaları için bastırıp, kızartın.

Yoğurtlu Leben

MALZEMELER:

- 100 gram kıyma
- 1 kase ince bulgur
- 1 soğan
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

- 1 kase sarımsaklı yoğurt
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber

YAPILIŞI

Islatılmış bulgur ve diğer malzemeler bütünleşene kadar yoğrulur. Kabuklu fındık kadar parçalar alınır, avuç içinde çiğ köfte gibi sıktırılır. Sonra kaynayan suya atılır, haşlanır. Tabağa alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt ve yakılmış yağ gezdirilir.

Adıyaman

Basalla

MALZEMELER:

- Bir kilogram kemikli kuzu kuşbaşı,
- 2 su bardağı ince köftelik bulgur,
- 1 su bardağı nohut,
- 1 yemek kaşığı biber salçası,
- 1 adet kuru soğan,
- 1 adet yumurta,
- 3 yemek kaşığı un,
- 3 yemek kaşığı nar ekşisi,
- 1 yemek kaşığı nane,
- 1 tatlı kaşığı pul biber,
- 1 tatlı kaşığı karabiber,
- 1 tatlı kaşığı tuz.

YAPILIŞI

Bulguru ıslatıp yoğurun. Yumuşayınca un, yumurta, pul biber ve tuz ekleyin. Yumuşak bir bulgur hamuru tutun. Hamurdan, nohuttan büyük parçalar kopanp fıstık şekli verin. Tüm bulgurlu hamuru aynı şekilde yapıp, bir kenarda bekletin. Tencereye tereyağı, soğanı ve eti koyun. Et suyunu bırakıp çekene kadar kavurun. Nohut, biber salçası, pul biber, nane, karabiber, tuz ve 8 bardak su koyup, kısık ateşte 50 dakika pişirin. Kaynayan yemeğe nar ekşisi ve köfteleri atın. 20 dakika kadar pişirip. servis yapın.

NOT: Acı kırmızı pul biber sofraların ayrılmaz bir parçası. kırmızı pul biber, iltihap söküçü ve enfeksiyon giderici olması nedeniyle çok önemli. Soğuk algınlığının bir numaralı ilacıdır. Mukusun atılmasına yardımcıdır. Ayrıca içeriğindeki kapsaisin adlı madde metabolik hızın yükselmesine yardımcı oluyor. Ancak mide ve tansiyon problemi olanlar tüketirken dikkat etmeliler.

Tevek Sarması

MALZEMELER:

- 1 kg. asma yaprağı
- 2 su bardağı yarma
- 50 gram margarin
- 3 kg. yoğurt
- 4 adet kuru soğan
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı kepekli un
- Yeterince tuz
- Yeterince sıcak su

YAPILIŞI

2 su bardağı yarmanın üzerine 1 bardak su eklenir ve yarmalar yumuşayana kadar yoğurulur. Bir gece önceden suda bekletilmiş asma yaprakları ortadan ikiye bölünür. İçlerine fındıktan biraz daha büyük yarma parçaları doldurulur. Derin bir tencereye sarmalar dizilir ve tuzu serpilir. Üzerini geçecek kadar sıcak su eklenip pişmeye bırakılır.

Diğer tarafta; derin bir tencerede 3 kg yoğurt, tuz, 1 yumurta ve 2 yemek kaşığı kepekli un çırpılır. Malzemeler kısık ateşte pişirilir.

Başka bir tavada 4 adet yemeklik doğranmış kuru soğan margarin ile kavrulur. Kavrulan soğanların üçte biri yoğurtlu sosa, üçte biri sarmaların üzerine ilave edilir. Soğanların geri kalan kısmı da sarmaların üzerini süslemek için tavada bırakılır ve iyice renk değiştirene kadar kavrulur. Sarmaların üzerine yoğurtlu sostan bol miktarda dökülür ve sosla birlikte pişirilir. Sarmalar iyice yumuşayınca ocaktan alınır ve yoğurtlu sosu süzülür. Sarmalar bir servis tabağına alınır, üzerine yoğurt sosu gezdirilir ve karamelize olmuş soğanlar eklenip servis yapılır.

Kış Tavası

MALZEMELER:

- 2 kase kuru patlıcan
- 1 kase kuru domates
- 1 kase kuru biber
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 adet soğan
- 250 gram kavurma
- 2 çorba kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Patlıcan ve biber haşlanır. Domatesin üzerine sıcak su konur. Yemeklik doğranan soğan tereyağında pembeleştirilir. Üzerine salça katılır. Sonra suyu süzülmüş patlıcan ve biber eklenir. Bir kaç dakika kavurduktan sonra suyu süzülmüş kuru domates katılır. 3 su bardağı kadar su eklenir. Son olarak parçalara ayrılmış kavurma konur. Kapak kapatılır, 10 dakika daha pişirilir.

Kilis

Kilis Kebabı

MALZEMELER:

- 600 gram orta yağlı kıyma
- İki adet çarliston biber
- İki adet salçalık kapya kırmızıbiber
- Küçük bir demet maydanoz
- Beş-altı diş sarımsak
- Tuz, karabiber, toz kırmızı biber
- Bir yemek kaşığı biber salçası
- İki-üç adet patlıcan
- Bir yemek kaşığı sıvıyağ

YAPILIŞI

Çekirdekleri çıkarılıp çok ince kıyılan çarliston ve salçalık biberler ve maydanozlar kıymaya eklenerek yoğrulur. Tuz, karabiber, toz kırmızıbiber, salça ve ezilmiş sarımsaklar ilave edilerek bütün malzeme hamur durumuna getirilir.Patlıcanların dış kabukları soyularak verev doğranır. Patlıcanlar tuzlu suda bekletilip, süzdürülür. Tepsinin tabanı bir yemek kaşığı kadar sıvıyağla yağlanır. Patlıcanlar aralarında boşluk kalmayacak şekilde tepsinin tabanına dizilir. Kıymalı karışım bir-iki parça halinde açılarak patlıcanların üzerini kapatacak şekilde elle yerleştirilir. İstenirse dilimlenir. Üzerinde yarım çay bardağı su gezdirilir. Domates ve çarliston biberler dörde bölünerek üzerine yerleştirilir. 200 derecedeki fırında pişirilir.

NOT: Patlıcan, Türk mutfağında oldukça fazla kullanılan lezzetli bir sebzedir. Pek çok çeşidi yapılır ve herkes tarafından da beğenilir. Ancak; besin değeri açısından çok zengin bir sebze değildir. Sadece, yüksek oranda nikotin ve lif içerir. Lif içeriği nedeniyle kabızlığa çok iyi gelir. Genelde kızartılarak tüketilen patlıcan, bizim tarifimizde olduğu gibi fırında pişirilirse çok daha sağlıklı olur.

Kerebiç Tatlısı

MALZEMELER:

- 2 bardak un
- 2 2/3 bardak irmik
- 125 gram katı yağ
- 3/4 bardak zeytinyağı
- Çeyrek kaşık toz mahlep
- 1,5 bardak ceviz içi ya da Antep fıstığı
- 3/5 bardak pudra şekeri
- 1 çay kaşığı tarçın
- Yarım çay kaşığı toz karanfil

YAPILIŞI

Unu ve irmiği bir yoğurma kabına koyun. Katı yağı eriterek zeytinyağıyla unlu irmiğe karıştırın. Mahlebi de katıp yoğurun. Üzerine azar azar su ekleyin ve yumuşak bir hamur elde edin. Bir saat dinlendirin. Cevizi ya da Antep fıstığını robottan geçirin. Bir kaba koyun, iki kaşık pudra şekeri, tarçın ve karanfille karıştırarak harcı hazırlayın. Hamuru ceviz iriliğinde parçalara ayırın, her bir parçayı topak yapın. Bir tanesini ortasına parmağınızla bastırıp çukurlaştırarak içine cevizli harçtan koyarak kapatın. Bütün parçları doldurun. Topaklan kerebiç kalıbına koyarak bastırın ve üzerine bir tahtayla vurarak kalıbın biçimini almasını sağlayın. Yağlanmış tepsisine dizin. 200 C ısıttığınız fırında 45 dakika pişirin. Soğumaya bırakıp, kalan pudra şekerini üzerlerine serpin.

NOT: İrmikle yapılan çok zahmetli, bir o kadar da lezzetli bir tatlıdır. Hem şeker, hem fıstık, hem un içeriği nedeniyle tam bir kalori bombası. Porsiyon miktarına dikkat! En çok tatlılarda kullanılan irmiğin, birçok faydası vardır. Durum buğdayından üretilen irmiğin içerisindeki besin değerleri ilk olarak kan şekerini düzenlerken aynı zamanda kişiye ihtiyacı olan enerjiyi sağlar ve tokluk hissi verir. Şeker hastalarının uzak durması gereken bir tatlı.

Kübbülmüşviyye

MALZEMELER:

- ½ kg kuzu parça et
- ½ kg ince bulgur
- 5 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- Tarçın
- Bol nane

İç yağı harcı için:

- 300gram iç yağı
- 2 adet kuru soğan
- 1 kase ceviz
- Pul biber
- Karabiber
- Nane

YAPILIŞI

Soğanlar doğranır ve tuzla ovulur. 300 gram iç yağı kıyma makinesi ya da robotta çekilir ve donması için biraz ıslatılır. İç yağına pul biber, karabiber ve nane ilave edilir. Rondoda çekilen 1 kase ceviz ve biraz tarçınla iç yağı iyice yoğrulur ve köfteler yapılır. Geniş bir tepsiye ½ kg ince bulgur, bulgura 5 çay kaşığı pul biber, 1 çay kaşığı karabiber, bol nane, iri doğranmış 1 büyük soğan ve yine küçük küçük doğranmış ½ kg kuzu kuşbaşı et konur. Islatılan malzemeler karıştırılır ve kıyma makinesinden geçirilir. Bulgurlu kıyma iyice yoğrulur ve küçük parçalar kopanlıp içleri oyulur. Köfteye iç yağlı harç yerleştirildikten sonra kapatılarak üçgen şekli verilir. İster mangalda ister teflon tavada pişirilir.

NOT: Hem et grubu, bulgurdan dolayı da ekmek grubu içeren bir yemek. Yanında 1 bardak ayran ve bol yeşillikle tüm besin gruplarını tek yemekten sağlayabilirsiniz.